



290 gram
groenten per
portie *

Snelle pasta met Korenbloem blauwe kaas

andijvie, appel en zadenmix

De blauwe kaas die we in dit recept gebruiken heet Korenbloem blauw. De Deense kaasmeesters van Thise Mejeri zijn er meer dan in geslaagd om een hele toegankelijke blauwader kaas te maken. De zachte kaas is heerlijk in combinatie met de bittere andijve en de zoete appel.

20 min | 774 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren pasta	g	85	170	255	340
Andijvie	st	0.25	0.5	1	1
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Puntpaprika	g	75	150	250	300
Appel	st	0.25	0.5	1	1
Verse oregano	st	0.25	0.5	1	1
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Korenbloem blauw	g	50	100	150	200
Zadenmix	g	10	20	25	40
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de volkoren pasta in 8 minuten al dente. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Was de andijvie in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd in grove repen. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel de knoflook en snijd klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd klein.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de paprika toe en bak 3 minuten mee. Voeg de andijvie toe en roerbak mee tot de andijvie is geslonken (je kunt ook wat andijvie als salade ernaast serveren als je het te veel vindt). Breng op smaak met de oregano, citroensap, zout en peper. Schep de volkoren pasta bij de groenten en schep door elkaar.
4. Snijd de blauwe kaas klein. Serveer de pasta met erop de kaas en appel. Strooi de zadenmix erover.

Tip: Snoep een klein stukje kaas vooraf, hij is zo lekker! Het is ook lekker om de appel mee te bakken, dan gaat hij een beetje karamelliseren. Tip van vaste klant Marja: Ik heb hier een pastasalade van gemaakt met een beetje yoghurt dressing, ook nog ruim genoeg voor de lunch voor de volgende dag!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

